

(适用初中各年级)

中学生 教材学习

工 具 全 书

缩略本

本书编写组 编

思想品德

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

(适用初中各年级)

中学生 教材学习 工具全书

缩略本

本书编写组 编



YZLI0890024363

思想品德

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生教材学习工具全书:(缩略本)思想品德/本书编写组编. —南京:江苏人民出版社,2008

ISBN 978-7-214-05051-9

I. 中... II. 本... III. 思想品德课-初中-教学参考资料 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 189227 号

- | | | |
|-------|---|------|
| 书 名 | 中学生教材学习工具全书(缩略本) | 思想品德 |
| 编 者 | 本书编写组 | |
| 出版统筹 | 谢 红 左 衡 | |
| 责任编辑 | 姜克强 | |
| 责任校对 | 李洪云 | |
| 责任监制 | 陈晓明 | |
| 出版发行 | 江苏人民出版社(南京市中央路 165 号 邮编:210009) | |
| 网 址 | http://www.book-wind.com | |
| 集团地址 | 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号 邮编:210009) | |
| 集团网址 | 凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn | |
| 经 销 | 江苏省新华发行集团有限公司 | |
| 照 排 | 南京水晶山制版有限公司 | |
| 印 刷 者 | 南京通达彩印有限公司 | |
| 开 本 | 880×1 230 毫米 1/48 | |
| 印 张 | 7.5 | |
| 字 数 | 211 千字 | |
| 版 次 | 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷 | |
| 标准书号 | ISBN 978-7-214-05051-9 | |
| 定 价 | 14.00 元 | |

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

编写说明

为了满足广大师生新课标、新思维、新学法的需要,为了让学生用最短的时间进行高效的中考复习,快速提升学习能力和应试技能,根据新颁《初中全日制义务教育课程标准》的要求,结合初中新课程改革实验区的实践经验,我们组织长期从事初中一线教学工作、有较强研究学生学法能力、教学改革能力、创新考试评价方式能力的中高级教师,精心编写了这套适用初中各年级的《中学生教材学习工具全书》(缩略本)系列丛书。

这套丛书是学生平时学习的好帮手,更是中考复习的好老师。本套丛书的最大亮点是:

一、目标明确

充分体现新课程改革的新理念,努力感悟新课改的“三维目标”,重视培养学生科学探究意识,引导学生掌握科学探究的方法,创新学生学习方式,提升学生学习技能。

二、方便实用

本丛书不但考虑了学生理解记忆课内知识的需要,同时也精心策划了知识的课外延伸,更加适应新课程改革的方向。设计了精巧的开本,便于携带,让老师时刻在你身边,让点滴时间都能得到充分利用,让疑问随时得到纠正和解决。

三、指导有效

本丛书力求系统地梳理初中所学的各个知能要点,注重知识间的联系和区别,注重知识链上的知识点的递进性,注重引导学生对错因的反思,注重培养学生问题的分析能力、推理能力和同类知识的归纳技能,对学生的学习

和复习具有有效的指导作用。

四、设置新颖

本丛书栏目设置新颖。本册设有[课程标准示意],点拨核心重点,直击课程标准。[基础内容],包括“知识集成”,梳理知识和技能,养成自学能力。“题型解法”,培养考试能力,熟悉题型,掌握解题思路。[经典试题示范],紧密连接中考,提升学习能力。[必练训练题库],展示最新题型,注重知识迁移。

《思想品德》囊括了现行新教材中的所有知识要点,特别注重分析学生难理解的考点、重点和易错点。为学生系统记忆、理解和掌握必考知识提供了第一手资料。

参加本书编写的作者都是在初中一线的骨干教师,其中有多名教师还直接参加过中考命题工作。他们不仅熟悉新课程标准和新教材,而且对中考复习和中考命题有着深入的研究,在指导学生升学迎考方面有着丰富的经验。本书在编写过程中还得到了许多名师和专家的指点,同时借鉴了许多优秀老师的经验和资料,在此一并表示感谢。希望本书能成为广大考生的良师益友和教师的得力助手。

由于编写时间较紧,书中难免存在不足之处,期望读者在使用过程中提出宝贵意见。

编者

目 录

第一板块 课程标准解读

第一部分 成长中的我 1

专题一 认识自我 1

专题二 自尊自强 29

专题三 学法用法 56

第二部分 我与他人的关系 81

专题四 交往与沟通 81

专题五 交往的品德 103

专题六 权利与义务 121

第三部分 我与集体、国家和社会的关系 146

专题七 积极适应社会的发展和进步 146

专题八 承担社会责任 167

专题九 法律与社会秩序 186

专题十 认识国情 爱我中华 202

第二板块 时政热点集锦

一 全面建设小康社会,努力构建和谐社会 242

(一) 全面建设小康社会,实现共同富裕 242

(二) 构建和谐社会 244

(三) 反对霸权主义,构建和谐世界 259

- (四) “三个代表”与坚持党的领导 265
- 二 落实科学发展观,建设资源节约型、环境友好型社会 270
 - (一) 落实科学发展观 270
 - (二) 建设资源节约型社会 272
 - (三) 建设环境友好型社会 277
 - (四) 发展循环经济 281
 - (五) 可持续发展战略(人与自然和谐发展) 283
- 三 关注“三农”,发展现代农业,建设社会主义新农村 285
- 四 实施科教兴国战略,走人才强国之路,建设创新型国家 290
- 五 依法促进教育发展,公平保障公民权利(义务教育) 300
- 六 弘扬社会主义荣辱观,加强未成年人的思想道德建设 304
 - (一) 弘扬社会主义荣辱观 304
 - (二) 加强未成年人思想道德建设 309
- 七 加强民族团结,弘扬民族精神,促进精神文明建设 311
 - (一) 维护民族团结 311
 - (二) 弘扬民族精神 314
- 八 维护法律尊严,实施依法治国 320
 - (一) 树立宪法意识,维护宪法尊严 320
 - (二) 违法与犯罪 324
 - (三) 依法治国 327

(四) 召开两会,关注民生 329

九 关爱未成年人,实施对未成年人的特殊保护 332

(一) 实施对未成年人的特殊保护 332

(二) 重视安全 关爱生命 335

(三) 文明上网 339

十 关注奥运 340

十一 台湾问题 346

(一) “四要一没有” 348

(二) 制定《反分裂国家法》 349

(三) 其他台湾问题 352

第一板块 课程标准解读

第一部分 成长中的我

专题一 认识自我

【课程标准示意】

课标要求	能够不断正确认识自我,悦纳生理变化,认识青春期心理。 学习调节情绪,增强调控自我、承受困难和挫折、适应环境的能力,形成乐观向上的精神状态。 客观地评价自己,培养健全人格和良好个性品质。
要点解析	1. 悦纳自己的生理变化,促进生理与心理的协调发展。 2. 知道青春期心理卫生常识,学会克服青春期的烦恼,调控好自己的心理冲动。 3. 理解情绪的多样性,学会调节和控制情绪,保持乐观心态。 4. 客观分析挫折和逆境,寻找有效的应对方法,养成勇于克服困难和开拓进取的优良品质。 5. 主动锻炼个性心理品质,磨砺意志,陶冶情操,形成良好的学习、劳动习惯和生活态度。 6. 了解自我评价的重要性,客观地认识、评价自己的优缺点,形成比较清晰的自我整体形象。

【基础内容】

知识集成

一、悦纳自己

1. 悦纳自己的生理变化,促进生理与心理的协调发展。

悦纳自己的含义:悦纳自己就是相信自己、喜欢自己、接受自己,不要欺骗自己、拒绝自己,更不要憎恨自己,要爱护自己、信任自己。你应该感到自己是有特色的、有价值的、是正在成长着的人。

就像世界上没有两片完全相同的树叶一样,我们都是一个独一无二的,值得珍爱、欣赏的、悦纳的人,有什么理由不快快乐乐地接受自己、欣赏自己呢?悦纳自己是心理健康的表现。要做到悦纳自己,就应该勇敢地接受自己的缺点、不足或缺陷,发扬自身的优点和长处。将心比心,能悦纳自己的人也更容易悦纳他人。

2. 悦纳你自己。

① 悦纳自己是心理健康的表现;② 悦纳自己也容易悦纳他人。

3. 可以通过三个方面观察和认识自己。

① 生理自我的认识——指个体对自己外表和体质状况的观察和认识,包括外貌、风度、健康状况等方面。例如:我是个高个子,我是个短发女孩等。

② 心理自我的认识——对自己精神世界的观察,包括对自己的智力、能力、性格、兴趣、爱好、特长等方面的观察和认识。如我是个胆小的人,我爱好文学等。

③ 社会自我的认识——对自我形象的观察和认识,对中学生来说,主要是自己在班级、年级、学校中的位置和作用,公共生活中的举止表现以及社会适应能力。如我是一名中学生,我是个受欢迎的人等。

4. 怎样观察和认识自己?

① 外表和体质状况;② 精神状况;③ 自我形象。

二、认识青春,感受青春

(一) 走进青春

1. 青春悄悄来到。

在不知不觉之间,我们正在长大,开始从儿童向成年过渡,跨入青春期的大门,开始人生最美丽的春天。青春期是人一生中身体发育的关键期。进入青春期,我们对自己身体的变化变得更加敏感。同时会出现一系列特殊的生理现象。我们身体的成长有着不同的韵律和节拍。

2. 成长不烦恼。

青春期心理充满着矛盾。这些内心矛盾,是我们成长过程中正常的心理现象。通过各种方式,借助各种力量调控内心心理矛盾,是很重要的。保持心理健康将有助于我们身心的协调发展、顺利地度过青春期。

3. 青春期的身体变化主要表现在三个方面:

(1) 身体外形的变化。(2) 身体内部器官的完善。

(3) 性功能的成熟。

(二) 感悟青春

1. 青春误读。

我们需要通过同学间的相互交流,彼此共享成长的体验。彼此尊重是我们需要遵循的基本准则。在尊重与关爱的环境中,我们将进一步体会到青春成长的美好。真正的个性在于从内心深处散发的魅力,真正的独立是逐渐摆脱依赖,勇于为自己行为负责的精神。男女同学之间的正常交往,有益于我们身心的健康发展。

2. 青春畅想。

青春不仅仅是随着年龄的增长而带来的身体变化,青春更多地体现在一个人的心理状态、意志、气质、想象力和情感中,是从生命中涌动的一种全新的感觉。青春是活力的象

征,它蕴涵着智慧、勇敢和意志。青春将使我们对未来充满新奇,使我们有勇气去面对眼前的一切,使我们坦然地接纳欢喜与忧愁,使我们能够尽情地享受人生竞赛的乐趣。

(三) 祝福青春

1. 青春的幸福。

青春是梦想,是激情,是幸福。因为拥有青春,我们每一天都站在新的起跑线上,迎接新的挑战;因为拥有青春,我们可以尽情放飞自己的梦想,并努力追寻;因为拥有青春,我们不怕失败,相信一切可以从头再来。

2. 寄语青春。

当我们为自己的青春祝福的时候,周围的所有人也在为我们祝福。正因为青春是美好的,所以需要我们更加珍惜,开创出属于自己的灿烂人生。让我们带着这些美好的祝福,开始青春之旅!

3. 如何面对青春期心理矛盾?

青春期心理充满矛盾,这些心理矛盾有时让我们感到苦闷,它们既可以构成我们向前发展的动力,如果处理不好,也可能成为阻碍我们前进的阻力。我们要学会通过各种方式,借助各种力量调控心理矛盾。

三、过富有情趣的生活

(一) 丰富多样的情绪

1. 情绪万花筒。

人的情绪是复杂多样的,情绪分类的方法有很多种。其中最常见的是把情绪分成四大类:喜、怒、哀、惧。在这四种情绪的基础上,又可以组合成很多复杂的情绪。丰富多样的情绪构成了我们多姿多彩的生活。

2. 情绪与生活。

情绪影响着人们的行为,影响着人们的生活。一方面,情绪可以充实人的体力和精力,提高个人的活动效率和能力,促使我们健康成长,这是情绪对人的积极影响。

另一方面,情绪也会使人感到难受,抑制人的活动能力,降低人的自控能力和活动效率,做出一些令自己后悔甚至违法的事情,这是情绪对人的消极影响。

(二) 学会调控情绪

1. 情绪是可以调控的。

情绪与个人的态度是紧密相连的。一个有积极乐观态度的人,往往会有更多的积极健康的情绪表现。在生活中,我们可能通过改变自己的态度来控制自己的情绪。

2. 排解不良情绪。

青少年阶段是人生的花季。我们在拥有五彩缤纷生活的同时,也经历着丰富的情绪变化。对情绪多变的青少年来说,更需要调控情绪。调控情绪有很多具体的方法,如注意力转移法、合理发泄法、理智控制法等,我们可以根据不同的情况和个人的特点灵活地加以运用。

3. 喜怒哀惧,不忘关心他人。

表面上,情绪似乎是个人情感,其实不然。实际上,人的情感具有相通性和感染性,一个人的情绪状态很容易影响到周围的人。如果我们能够在生活中对别人的情绪给予更多的关心,尝试去共享彼此的各种情绪,那么我们的喜悦将加倍,而痛苦将变得越来越少,我们相互之间的感情也将更加深厚。

4. 情绪与个人的态度是紧密相连的。

一个积极乐观的人,往往会有更多积极健康的情绪表现。情绪需要调控。一个人的情绪很容易影响到周围的人,我们应该学会在合适的场合、用合理的方式发泄自己的情绪。

四、品味生活

(一) 情趣与兴趣

1. 情趣源于兴趣。

情趣是以兴趣为基础而产生的,没有兴趣就谈不

上情趣,同时,情趣通过兴趣表现出来。高雅情趣体现了一个人对美好生活的追求、乐观的生活态度和健康的心理。心理健康的人总能从日常生活的平凡小事中,发现乐趣,体验情趣。情趣不但能使我们因学习而紧绷的神经得以放松,疲劳得以解除,还能使我们充分感受到生活中的美,使我们即使在比较艰苦的环境中也能让生活充满快乐。

2. 情趣的雅与俗。

高雅的生活情趣,有益于个人的身心健康,符合现代文明的要求,也符合科学精神和科学生活的要求。与生活情趣的高雅相反,生活情趣低级、庸俗的人,往往看不到生活中丰富多彩的一面,也看不到生活的美好远景,只看到眼前的事物,追求暂时的快乐。庸俗的生活情趣,不利于青少年的身心发展,甚至有害于身心健康。

(二) 追寻高雅生活。

1. 乐观、幽默的生活态度。

乐观、幽默的生活态度,是陶冶高雅生活情趣的重要条件。乐观的人思想活跃,活泼开朗,富有幽默感,对学习、事业与前途充满信心。正因为这样,他们往往更能体会生活中的美好,更多地感受生活中的情趣,从而在生活中培养高雅的情趣。

2. 好奇与从众。

青少年正处在兴趣高峰的时期,好奇、好动、好学、好模仿,对许多问题都感兴趣,碰到新鲜的事物总想知道为什么,探索其奥秘。

我们要善于将好奇心转化为浓厚的兴趣,从而培养自己高雅的生活情趣。我们要学会鉴别不同的情趣,“择其善者而从之,其不善者而改之”。盲目从众,跟着“群体”参加无意义甚至对身心健康有害的活动,会使我们陷入庸俗的生活情趣中,不利于我们身心的健康发展。

3. 丰富的文化生活。

丰富的文化生活,是陶冶情操、追求高雅生活情趣的重要途径。

我们的基本任务和主要生活内容,是学习科学文化知识,在德智体美各方面发展和提高自己。但是,学习科学文化知识不能简单地理解为只在课堂里学习,而应该在学好课堂知识的基础上,努力扩大知识面,拓展活动的领域。我们可以根据自己的兴趣爱好、身体条件和时间的可能性,更多地选择不同的文化活动的內容,从丰富的文化活动中,领略生活的真正意义和情趣。

4. 提升情趣,陶冶情操。

在追求生活情趣的过程中,我们的情感世界,总能在无形中受到陶冶,提升为情操——一种价值追求的情感。高尚情操表现为热爱祖国的情感、爱护集体的情感、承担责任的情感、匡扶正义的情感等等。我们面对祖国的壮丽河山、历史文物、艺术珍品,有赞美、有歌颂、有感叹。就是在这种对美的追求和感悟中,我们陶冶着自己高尚的道德情操。追求美的情趣,让我们的生活多姿多彩;健康高雅的生活情趣,陶冶、提升着我们的情操。高雅情操的形成,会让我们的生命放射出夺目的光辉。

五、客观分析挫折和逆境,磨砺意志

(一) 人生难免有挫折

1. 挫折与人生相伴。

(1) 挫折的含义。

在日常生活中,挫折一词是指挫败、受阻、失意的意思。俗话说就是“碰钉子”。在心理学里,挫折通常是指人们在从事某种有目的的活动过程中,因受到某种无法克服的阻碍而致使目标无法实现、需要不能满足时所产生的紧张状态和消极情绪反应。如果挫折产生于较为重大的目标,这种挫折可以称之为失败;如这种挫折的障碍与

压力持续时间长、影响范围广,使其处于一种不利于身心发展的境地,这可称之为逆境。挫折、失败、逆境会给人带来失望、压抑、沮丧、忧郁、苦闷等紧张心理和情绪反应。

(2) 造成挫折的因素。

造成挫折的因素具体来说包括:第一,自然、社会、家庭、学校等因素。第二,个人身体和心理因素。

2. 不同的态度,不同的结果。

在挫折面前,不同的人有不同的态度和方法,会带来不同的结果。

第一种是胆怯懦弱的人,他们一遇到挫折和困难,就放弃目标,其结果必然是一事无成。第二种是意志不坚定或者容易满足的人,他们在困难面前也能拼搏一阵,但是,要么满足于已有的成绩,要么屈服于新的困难和挫折,不能坚持到底。这样的人也享受不到成功的喜悦。第三种是意志坚强、有坚定信念的人,他们能勇于面对挫折,向困难发出挑战,不达目的誓不罢休。这种人才能够获得成功,从而实现生命的价值。

(二) 挫折面前也从容

1. “艰难困苦,玉汝于成”。

(1) 挫折是把双刃剑。挫折一方面使人前进的步伐受到阻碍,产生消极心理。另一方面又有利于人们磨炼意志,增长才干和智慧。

(2) 在挫折面前要不畏不惧,不能胆怯、懦弱,不能向挫折屈服,要战胜挫折,做生活的强者。

(3) 如果胆怯、懦弱,经不起考验,向挫折屈服,其结果只能是被挫折所压倒,使前进的步伐受到阻碍。如果挫而不折,愈挫愈勇,勇敢去战胜挫折,在生活中将会不断进取,在不断获得成功中创造出有价值的人生。

(4) “艰难困苦,玉汝于成”的含义,即在具有坚强意志,积极进取的人面前,艰难的环境却可以使人们抖擞精

神,发奋努力。困难被克服了,就会有出色的成就。

(5) 挫折对强者来说是一件好事。“吃一堑,长一智”,挫折使人变得更聪明。挫折、失败是走向成功的必由之路。

2. 寻找应对挫折的有效方法。

(1) 要战胜挫折,就要树立正确的人生目标。

这是最重要的一条方法,因为百折不挠的精神来自对正确的人生目标的追求。

(2) 要正确认识挫折,采取恰当的解决办法。

(3) 应激发探索创新的热情。

我们正处于一个竞争激烈的时代,失败和挫折将与我们终生相伴,需要具备积极进取的精神和探索创新的热情。只有具备了积极进取的精神,才能坦然面对挫折和失败,才能把其当成进取过程中的迂回和曲折,从而避免消极的心理。面对新事物,充满探索创新的热情,全身心地探索,去创造,积极寻求新答案、新途径,才能求新求变,不断创新,战胜困难,取得成功。

(4) 会自我疏导。

在遇到挫折时,要善于自我排解,自我疏导。要多想想,天地是广阔的,人生是美好的,前途是远大的,挫折是暂时的。

3. 影响人们承受挫折能力的因素。

内在因素(内因)即主观因素,包括个人自身的条件和认识偏差两个方面。个人自身条件,属生理因素,如身材、容貌、健康状况、生理缺陷等。认识偏差属于心理因素。例如:① 自我估计不确当,或者过高,或者过低。② 期望值过高,即抱负水平过高。③ 动机冲突。④ 动机强度不当。

外在因素(外因)即客观因素,包括自然因素和社会因素两个方面。自然因素,如天灾、意外事件、衰老、疾病、亲